

Bronnie Ware

ROK

PRO ZMĚNU

52 úvah pro život bez výčitek



portál

Bronnie Ware

ROK

PRO ZMĚNU

52 úvah pro život bez výčitek



portál

Původní anglické vydání:

Your Year for Change. 52 Reflections for Regret-free Living

Copyright © 2014 Bronnie Ware

Published in 2014 by Hay House Australia Pty. Ltd.

České vydání:

Translation © Julie Žemlová, 2015

© Portál, s. r. o., Praha 2015

ISBN 978-80-262-0958-4

Své dceři Eleně,
skutečné nositelce světla.

ÚVOD

I když je dětství v rámci celku naší existence jen krátkým okamžikem, ovlivňuje nás po zbytek života jako žádné jiné období. Zpětně se člověku zdá, že strašně rychle uteklo, ale pro dítě je to celá věčnost. Mé dětství nebylo v tomto směru žádnou výjimkou.

Bylo mi dopřáno vyrůstat na velké farmě, kde jsem mohla jezdit na koni a celé hodiny se toulat po pastvinách, jak jsem chtěla. Pod širým, nekonečným nebem jsem vyrostla v mladou ženu. Takové dospívání mi kromě jiného dalo nestálost, jež mě nutila utíkat a objevovat, a tento pocit mě neopustil, dokud jsem se definitivně nevypořádala se svým vnitřním neklidem.

V mém dětství bylo rozhodně mnoho dobrého, avšak bylo ovlivněno tím, že jsem jako černá ovce rodiny byla neustále středem posměchu. Tak jsem se na jednu stranu naučila být nezávislá a vypěstovala si hlubokou lásku k přírodě, na druhé straně jsem si do rané dospělosti přinesla obrovskou bolest.

Z farmy jsem se vydala za dobrodružstvím do města, abych zde započala dráhu bankovní úřednice – a měla rozumné zaměstnání a žila životem, který se ode mne očekával. Ale můj nepokoj byl jak hnisající rána, která mě po léta nutila měnit zaměstnání a stěhovat se z místa na místo, až mě nakonec bolest vlastního života přivedla na uměleckou dráhu a já se začala věnovat nejprve fotografování a psaní a později zpívání a skládání písniček.

V době, kdy jsem začínala žít hudbou, jsem se rozhodla přijmout místo domácí pečovatelky a starat se o jednu starší dámu. Neměla jsem nejmenší tušení, jak moc mě tahle práce uzdraví a jak

obrovský význam bude mít pro můj další pracovní život. Vždycky budu vděčná za každý učiněný krok svého života, včetně bolesti, která mě přivedla k této práci a radostem nacházejícím se za jejím horizontem.

Díky tomuto místu jsem se dostala k paliativní péči, kde jsem strávila osm let života. Mnoho hodin, které považuji za naprosto výjimečné, jsem proseděla u umírajících lidí. Byla jsem jejich pečovatelkou a mým úkolem bylo pomoci jim strávit poslední dny tak příjemně a pokojně, jak jen to bylo možné. Protože tito lidé byli příliš nemocní na to, aby mohli aktivně vykonávat nějakou činnost, čas, kdy byli vzhůru, chtěli trávit mluvením. A vskutku měli co říct.

Důvěrné rozhovory plynuly přirozeně a úplně otevřeně. Umírající zpravidla neztrácejí čas mluvením o banalitách. Uvědomují si, jak je vzácný, a snaží se jej většinou využít účelně. Měla jsem štěstí, že ke mně byli upřímní.

Během těch let se určitá témata objevovala s takovou pravidelností, že jsem nemohla ignorovat, že tím život předává určité poselství. Umírající měli výčitky, které v nich v samotném závěru života vyvolávaly muka a pocit zmaru.

Když se zpětně dívám na tyto pro mě zcela výjimečné roky, témata, která byla zdrojem lítosti umírajících, mě osobně hluboce ovlivnila. Opakovalo se to příliš často, než aby to ve mně nezanechalo trvalý dojem. Ne všichni měli samozřejmě výčitky; někteří byli relativně klidní a se svými životními rozhodnutími smíření. Ale mnohem více bylo těch, kteří litovali.

Ačkoli výčitky přicházely z různých směrů, opakovala se určitá témata. Lidé, o něž jsem pečovala, nejčastěji litovali těchto věcí:

*Kéž bych měl odvahu žít život podle sebe,
a ne podle toho, co ode mě očekávali ostatní.*

Kéž bych tolik nepracoval.

Kéž bych měl odvahu dát najevo své pocity.

Kéž bych zůstal v kontaktu se svými přáteli.

Kéž bych si dovolil být šťastnější.

Protože jsem byla svědkem toho, jak lidé litují, že nežili jinak, nalézala jsem v sobě sílu dělat rozhodnutí, která by jinak pro mě byla velmi složitá. Věděla jsem moc dobře, jak bolí lítost, kterou člověk cítí, když už je pozdě. Skrze umírání jsem se mnohému naučila o životě.

Díky Ruth, mé první paliativní klientce, jsem se naučila, jak je důležité nic nepředpokládat. Její rodina se s jejím blízcím koncem vyrovnávala způsobem, který se od mého osobního přístupu lišil. Ale naučila jsem se chápat a respektovat jejich rozhodnutí.

Stella a já jsme byly spřízněné duše. I ona mi byla skvělou učitelkou. Společně jsme se učily, jak je důležité odevzdat se a uvědomit si, že všichni hrajeme svou roli na životních cestách druhých.

Drahá Grace, která byla mému srdci velmi blízká, mě svou bolestí a lítostí naučila, jak důležité je najít odvahu žít svůj vlastní život. Vzdávám čest její památce tím, že se o to každý den pokouším.

Anthony byl produktem prostředí, v němž žil, a smutným příkladem toho, kým se člověk může stát, když nevyužije moc svobodně se rozhodovat, která je mu dána.

Florence, aniž by věděla, že se od ní učím, mi ukázala, jak se naše poraněné city mohou stát na cestě překážkou. Soucit a ukázněná mysl se od té doby staly nástroji, kterými se snažím takové překážky odstraňovat, abych mohla žít radostně, neboť to je mým přirozeným právem.

John byl úžasný muž, jehož v posledních měsících života velmi tížily výčitky. Uvědomil si, že ve svém životě kladl příliš velký důraz na práci a ztratil smysl pro rovnováhu. Nikdy nezapomenu, jak těžce vzdychal, když pozoroval západ slunce, a s jak těžkým srdcem rekapituloval svůj život.

Dobré skutky a přijetí jsou dvě věci, které jsem se od Pearl naučila především. S životními zkouškami se vypořádala dobře, byla to úžasná duše i učitelka. Naučila se důvěřovat věcem, které přicházely do jejího života, a věřit v jejich smysl, čímž byla pro ostatní velkou inspirací.

Poznat Charlieho bylo potěšení. Navzdory slabosti a bolestem, které ho sužovaly, zůstal jeho duch do konce silný. Poselstvím, které znovu a znovu opakoval, byla prostota. „Když člověk věci nekomplikuje, je život prostorný a zvladatelný,“ říkával. Měl pravdu.

Pro Josefa, který umřel s lítostí, že ho jeho rodina nikdy skutečně nepoznala, nebylo snadné otevřeně komunikovat. Upřímnost a otevřenost nebyly součástí jeho života, přesto ve svých posledních týdnech toužil po tom, aby se mohl své rodině svěřit. Bohužel bylo hodně věcí, které už nestačil říct.

Jude, která byla mladší než mnoho lidí, o které jsem pečovala, mi předala poselství, že je třeba být odvážný a žít pravdivě. Byla velkou zastánkyní toho, že je třeba osvobodit se od pocitu viny, a trvala na tom, že takové pocity jsou úplně špatné a v životě zbytečné.

Díky Nanci jsem si znovu uvědomila, jak je marné cokoli předpokládat. Navzdory jejímu onemocnění, které bylo fyzické i duševní, mě znovu a znovu překvapovala. Opravdu nikdy nemůžeme vědět, co se odehrává v mysli a srdci druhých, dokud nám to sami neodhalí.

Umírající lidé touží ve svých posledních týdnech žít co nejplněji, a mohou-li, chtějí i žertovat. Proto pro ně bylo hrozně důležité vidět

své přátele a fakt, že s nimi dávno přestali udržovat kontakt, byl častým zdrojem jejich lítosti. Doris zemřela pokojně poté, co měla to štěstí znovu navázat kontakt s jednou ze svých přítelkyň, i když na to, aby zastihla ostatní, bylo už pozdě.

Elizabeth byla krásným příkladem toho, jaký máme potenciál růst a jak moc se můžeme změnit, pokud opravdu chceme. Z frustrované alkoholičky se vlastními silami stala jednou z nejlepších učitelů, které jsem měla tu čest poznat a učit se od nich.

Harry, taktéž úžasný učitel, upevnil mou radost z přátelství. Připomněl mi, jak je důležité vyhradit si čas na štěstí a dopřát tak svému srdci rovnováhu, kterou tolik potřebuje.

Rosemary, která nikdy nevěřila, že si zaslouží být šťastná, změnilo život poznání, že štěstí je volba. Když se s lítostí ohlížela zpátky, dělala, co mohla, aby se srovnala s rozhodnutími, která v životě učinila, a mohla si ve svých posledních týdnech dopřát chvíle štěstí. Pozorovat ji byla krásná, srdce proměňující zkušenost.

Cath mi předala poselství, že je nesmírně důležité setrvávat v přítomnosti a učit se být vděčný za každý den. Většinu svého života promarnila neustálým honěním se za budoucností, aniž by si uvědomila, jak krásný je přítomný den.

Drahý Lenny byl úžasný učitel a něžná duše. Od nikoho jsem se nikdy tak nepoučila o tom, jak život brát. Přestože měl nesmírně těžký život, v němž prožil mnoho žalu, vnímal to s moudrým a přijímajícím srdcem.

Příběhy těchto lidí spolu s příběhem mé vlastní životní proměny jsou podrobněji popsány v mé knize *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Je toho opravdu hodně, co se můžeme naučit nejen od umírajících, ale i z upřímného pohledu na realitu vlastní smrti.

To, co jsem se naučila především, je, že aby člověk mohl žít takový život, kterého jednou nebude litovat, za nímž se bude moci

ohlédnout a cítit skutečné smíření a klid, musí určité hodnoty respektovat stále a podřídit jim své jednání. Pěstovat takový život – a je to vskutku proces kultivace, neustálého růstu a péče – znamená osvojit si nové návyky. Abyste nemuseli ničeho litovat, musíte na sobě vědomě pracovat a rozvíjet v sobě odvahu, naději, vděčnost, víru, upřímnost, soucit, pozitivní myšlenky, dobré skutky, důvěru, schopnost žít v přítomnosti i schopnost přijímat změny, lásku a úctu k sobě samému, jakož i postoj k životu respektující hlas vašeho srdce.

S tímto na mysli bych se s vámi nyní ráda podělila o 52 příběhů ze svého života. Každý obsahuje poselství, jakousi připomínku některé z věcí potřebných k vytvoření života osvobozeného od výčitek. Od umírajících lidí jsem se naučila, že v životě sice nastanou chvíle, kdy se skrze velkou událost významně poučíme, nicméně právě obyčejný každodenní život bývá tím nejlepším učitelem. Jen musíte otevřít oči a srdce pro poselství, která vám předkládá. Člověk často získá vhled díky těm nejnepatrnějším událostem.

Skrze jemné a zdánlivě obyčejné věci přítomné v každodenním životě začnete nahlížet, že váš život může velkou měrou patřit opravdu vám. To je vaším právem a zdrojem radosti.

Těchto 52 úvah vám chce připomenout, že je rozhodně možné nalézt sílu, rozvíjet vděčnost a dělat ve svém životě správná rozhodnutí. Jsou to pozorování, která vzešla z mé vlastní cesty, ale jejich poselství se týká všech. Některá z nich byla uveřejněna na mém blogu Inspiration and Chai. Jiná svou cestu na tomto blogu začala, ale pak prošla jistou evolucí, v níž změnila tvar i směr, a v nové podobě se dostávají na tyto stránky. A mnohá jsou úplně nová.

Příběhy nejsou uvedeny v chronologickém pořadí, ani dokonale nekorespondují s průběhem ročních období. Pořadí je nicméně

důkladně promyšlené a zvolené tak, aby bylo poselství každého příběhu zdůrazněno a zároveň ponechávalo prostor pro promýšlení. Život je plný nejrůznějších zkušeností a ty s vámi sdílím z mnoha různých úhlů.

Ze začátku bude vaše mysl dělat všechno, co může, aby vám zabránila řídit svůj život vědoměji. Z tohoto důvodu se některá poselství záměrně opakují. To umožňuje, aby se kapitoly o sebe opíraly a pomohly vám sebe samé pochopit na hlubší úrovni, na úrovni duše.

Kniha je koncipována tak, aby vás doprovázela po celý rok a vy abyste mohli každý týden rozjímat nad jedním příběhem. Jestli máte místo toho chuť přečíst si celou knihu najednou, pak to samozřejmě udělejte. Nicméně zážitek, který získáte rozjímáním prováděným během celého týdne, je prospěšnější a trvalejší. Takže pokud si knihu přečtete celou najednou, bylo by užitečné projít si pak každý příběh znovu a věnovat mu více času.

Abyste skutečně získali prospěch z poselství, která s vámi sdílím, a změnili pozitivním způsobem své myšlení, a tedy svůj život, doporučuji vám mít po ruce deník. Pokud se poselství příběhu týká objevování nových součástí sebe samého, pak si do deníku během týdne zapisujte poznámky o svých pozorováních. Týká-li se úvaha například soucitu, všimněte si, jak se to vztahuje k vaší současné situaci a náhledu. Úmyslně se otevřete sdělení, které vám příběh přináší, zjistěte, jak zapadá do vašeho stávajícího života, a objevte, co se z něj můžete naučit a jak ho můžete použít.

S postupem let budete po své cestě kráčet vědoměji a naleznete sílu ke změnám, s laskavostí budete nahlížet na staré i nové části sebe samých a každý den budete nalézat důvody k vděčnosti za věci, které jste dříve míjeli bez povšimnutí.

Skrze tato pozorování každodenního života pochopíte, že stojí za to, vynaložit úsilí k tomu, aby člověk správně jednal a měl se rád, aby

vytvářel život, k němuž ho volá jeho vlastní srdce, a aby se tento rok stal pro vás rokem změny.

Kéž poznáte, jakým požehnáním je žít bez výčitek, a co víc, žít život, pro který jste se opravdu narodili, v radosti a úžasu.

S upřímnou láskou
Bronnie

JINÁ PERSPEKTIVA

Když jsem před nedávnem musela při cestě autem zastavit, protože přede mnou opravovali silnici, seděla jsem a skrze stěrače pohybující se ze strany na stranu koukala ven. I když déšť nebyl nijak prudký, vítr, hromy a blesky, co se přihnaly spolu s bouřkou, naháněly hrůzu. Jak jsem čekala, až se na semaforu rozsvítí zelená, zahlédla jsem bočním okénkem ve výběhu u silnice krávy a mezi nimi právě narozené tele, které se ze všech sil snažilo postavit na nohy, až se mu to nakonec podařilo. Máma ho olízala, i když bylo díky dešti i bez toho důkladně omyté.

Napadlo mě, jaké to asi je, narodit se do takového nečasu, a jakou představu si tohle tele díky tomu o životě vytvoří. Až šedivé mraky odplují a vítr s deštěm ustanou, bude si tohle tele říkat, proč se to celé najednou tak pokazilo – proč je nebe zničehonic modré a kam se poděla ta mokrá věc, co padala z oblohy dolů? Bude už napořád vyhlížet bouřku, protože právě za bouřky má pocit, že je život normální, takový, jak jej poprvé poznalo?

Protože žiji v údolí krav a mléčných farem, není pro mě nic neobvyklého vidět právě narozená telata, a samozřejmě mě hodně baví je pozorovat. A tak když jsem krátce nato viděla telátko, které přišlo na svět v horký rozpálený den, nemohla jsem se ubránit myšlence, že každé z těch dvou telat musí přece vidět svět jinak. Nejspíš je to vůbec nenapadne. Budou šťastně sát maminčino mléko a jen tak pobíhat, jako to mláďata dělávají.

Během let jsem poznala spoustu krav, takže ani v nejmenším nepochybuji, že krávy myslí a jsou schopné se učit. Proto mi to nedá a musím přemýšlet, jak rozdílný bude jejich pohled na svět a jak to ovlivní všechno, co v životě zažijí.

Před pár týdnů jsem měla nějaké zařizování ve městě. Právě jsem mířila do svého oblíbeného obchodu s čajem doplnit zásoby, když jsem si před sebou všimla staříčké paní. Musela mít osteoporózu nebo nějakou podobnou nemoc, kvůli které šla v takovém předklonu, že nemohla vidět nic než chodník pod sebou. Byla v pase ohnutá téměř do pravého úhlu.

Projela mnou vlna soucitu, litovala jsem ji, vždyť jde a vůbec nevidí svět kolem sebe. Pak jsem si vzpomněla na telata a na to, jak rozdílně můžeme věci vnímat. Vždyť to ta paní možná vidí celé jinak. Možná je vděčná, že může jít ven, kdykoli se jí zachce, zatímco spousta stejně starých lidí už tuhle možnost nemá, tím jsem si jistá.

Vzpomněla jsem si na lidi mladé i staré, kteří jsou nemocní či jinak ve svém pohybu omezení, a klidně by si to s touhle paní vyměnili. Vytanuli mi na mysli lidé, jimž nemoc nedovolí chodit, obstarat si nákupy ani se jen tak venku nadýchat čerstvého vzduchu. Vzpomněla jsem si na ženy, které jsem učila ve vězení – jsem si jistá, že kterákoli z nich by si to s touhle stařenkou na místě vyměnila. Má sice ohnutá záda a vidí svět jinak než většina lidí, ale je nezávislá a pohyblivá. Kromě toho uháněla dopředu docela slušným tempem.

Nezáleží na tom, jak složitý je občas život. Změna úhlu pohledu může sehrát zásadní roli. Nakonec to, co je pro jednoho bouří, může být pro druhého požehnáním.

Podívat se na svět očima druhého vám může pomoci změnit perspektivu, z níž nahlížíte svůj vlastní život. Tato zkušenost otevře dveře vaší vlastní moudrosti, která se, aniž byste si to uvědomili, objeví v podobě nových odpovědí, jež začnou přicházet. Všechno záleží na úhlu pohledu. Ve většině situací lze nalézt požehnání – někdy je jen běžnému pohledu skryté, a abychom ho objevili, musíme změnit perspektivu.

Když si vzpomenu, jak si to ta drobná stařenka šinula městem, připomene mi to, že věci nejsou vždycky takové, jak se zdají. Vlastně jsou často mnohem, mnohem lepší.

VLÍDNÝ UČITEL

Má dobrá přítelkyně odjela za svou láskou za moře a na mě připadl úkol postarat se o jejího psa – úkol, kterého jsem se zhostila víc než ráda.

Se Slečinkou, to je ten pes, o kterém je řeč, jsem se poprvé seznámila před pár měsíci, když si ji kamarádka na základě prosby místního veterináře vzala k sobě domů. Slečinka ve svém krátkém životě zakusila nepěkné zacházení a vykazovala známky těžkého posttraumatického stresu.

Kdykoli jsem přišla za kamarádkou na návštěvu, musela Slečinku na vodítku jemně přitáhnou až ke mně. Druhou možností bylo nechat Slečinku být, a to pak začala běhat ke mně a zase zpátky, jak chtěla přijít blíž, ale zároveň se mě bála. Sotva se odvážíla udělat krok dopředu, už běžela zpátky a znovu se vrátila, ale tentokrát o něco blíž, a tak to trvalo vždycky dobrých deset minut.

Jakmile byla na dosah ruky, přijímala mé projevy lásky a vděčně se jimi nechala zaplavovat. Vlastně jakmile to celé dospělo až sem, nemohly jsme se jí zbavit. Nemohla se nás nabažit. Ale pořád se bála postavit na zadní, nohy zůstávaly jejím slabým místem. Bylo vidět, že má pořád strach, a tak nějak napůl čeká, kdy dostane výprask nebo na ni lidé začnou rvát – ubohé, krásné stvoření.

Jakmile jsme odešly dovnitř na oběd, naše předtím těžce nabytá důvěryhodnost byla téměř úplně ta tam. Celý proces musel začít od začátku, znovu jsme musely získat její důvěru a náklonnost, znovu jsme ji musely hladit a zahrnovat láskou, kterou tolik potřebovala, aby nasýtila svou touhu cítit něhu, přestože měla stále strach.

Není pochyb, že našla správný domov. Moje kamarádka porodila šest dětí, a aniž by o to nějak zvlášť usilovala, samovolně překypuje vřelou mateřskou láskou. A právě tu Slečinka potřebovala. Díky lásce, kterou ji má přítelkyně zahrnula, se během pár měsíců, co uplynuly od mé první návštěvy, postupně proměnila v úplně nového psa. Přesto je bohužel její trauma stále viditelné. K většině lidí se nedokáže přiblížit bez toho, aby provedla svůj běžecký rituál. Ale míra její důvěry každým dnem roste.

Poslední dva týdny náš vztah se Slečinkou den ode dne sílí – chodíme na dlouhé procházky, dáváme si najevo lásku a očima se dorozumíváme tak výmluvně, jak to jen je mezi psem a člověkem možné. Slečinka je nádherná duše a nesnesu pomyšlení, čím vším si musel tenhle milovaný tvor projít.

Slečinka už mi věří natolik, že někdy, když jsme spolu samy, se obrátí na záda a dovolí mi drbat ji na bříše. A když stojím, vyskočí, aby mi byla co nejbližší, tlapy si zlehka opře o moje stehna a dívá se na mě svýma nádhernýma očima. Všimla jsem si, že poprvé od doby, co ji znám, normálně vrtí ocasem, když za mnou běží po zahradě nebo na ni mluvím.

To, že jsem mohla být svědkem takové proměny, bylo dojemné a ukázalo mi to skutečnou sílu důvěry a lásky. Slečinka je ta nejstatečnější duše, kterou jsem po dlouhé době potkala. Navzdory zraněním, která utrpěla, se odvážíla znovu důvěřovat a nechat do svého života vejít lásku. Díky tomu poznala, že všichni nejsou jako ti, s nimiž měla co do činění v minulosti.

Z bezpodmínečné lásky, kterou dávají psi lidem ve své blízkosti, si můžeme všichni vzít příklad do lepších časů. Ale když vidím odvahu, s jakou se Slečinka snaží znovu věřit lidem, říkám si, že je pro nás laskavou učitelkou, od které se máme hodně co učit. Má odvahu věřit, přestože neví, co ji čeká. Prostě jen ví, že to musí vyzkoušet, jinak k ní láska a štěstí nemohou vejít.

Kéž všichni lidé světa, kteří si z minulých zranění nesou traumata a strach, mají stejnou odvalu jako Slečinka zkusit to znovu, otevřít svá srdce a poznat, že ne všichni, které potkávají nebo teprve potkají, jsou stejní jako lidé z jejich minulosti.

Je radost vidět, jak tenhle nádherný pes vrtí ocasem a očima se na mě směje. Vidět, že lidé přetvářejí své životy se stejnou odvahou a důvěrou, je neméně radostné.

PŘIJMOUT ZMĚNU

Chladivý vánek mírně fouká a teplo ranních zimních paprsků mě příjemně hřeje. Z daleka i blízka ke mně doléhá zpěv ptáků. Zátoka se leskne v ranním světle a žáby vyhřívající se na sluníčku skřehotají. Na nedaleké farmě zakokrhá kohout. Žádné lidské zvuky. Dokonalá blaženost.

Ačkoli je změna součástí života, jsem vděčná za drobnosti, které zůstávají stejné. Zpěv ptáků se mění. Někteří ptáci odlétají pryč, jiní zůstávají po celý rok. I zpěv žab se v každém ročním období mění a každá přináší světu radost trochu jinou melodií. Ale celkově je na téhle farmě pořád stejně krásně. Všechny změny vlastně spoluvytvářejí krásu, která je neměnná.

Můj otec je už starý pán. Před nedávnem byl na vážné operaci a já si znovu uvědomila konečnost života, změnu, která je zaručená, ať se nám to líbí, nebo ne. Táta je v pořádku, snad se brzy zotaví, ale je starý a nikdy už nebude jako dřív. Samozřejmě nejenom starší lidé čelí změnám. V každém věku jsme nuceni podvolit se přirozenému rytmu a proudu života. Nic nezůstává stejné. Často právě ti, kteří se snaží změnám odporovat a chtějí mít všechno pod kontrolou, nejhůře snášejí to, když jim život postaví do cesty překážky. Změna je všudypřítomná.

Tuhle jsem šla po své oblíbené pláži. Je nádherné procházet se v zimním dopoledni, kdy sluníčko hřeje a dny jsou tak příjemné. Bazén, kam jsem si za poslední dva roky zvykla chodit plavat a kde jsem v létě strávila spoustu příjemných chvil, je teď prázdný, nikde ani živáčka, voda je příliš studená i pro ty nejotužilejší plavce.

Myslela jsem na to, jak se pláž změní, až jedno roční období vystřídá druhé. Za šest měsíců bude bazén od svítání do západu slunce plný plavců. Ale v tuhle roční dobu je to klidná oáza vzbuzující příslib očekávání teplejších měsíců.

Bez ohledu na změny ročních období existují i v našich životech různé etapy a cykly. Nemůžeme zůstat v jednom ročním období prostě proto, že se nám víc líbí, a doufat, že nás ta ostatní minou.

Přijmout změnu – ať na osobní, sezonní, nebo obecné rovině – rozhodně umožňuje životu plynout přirozeněji a přinášet člověku změny a radosti, které si nedokázal ani představit.

Jako prázdný bazén čekající na to, až v letních měsících znovu obšťastní plavce, se otevírám radostem ze změn, jež s lehkostí plynou do mého života. A totéž přeji i vám ve vašem životě.